

Psycap: Modal Utama untuk Pulih dan Bangkit

WABAH pandemic covid-19 telah menghantam seluruh sendi kehidupan. Tak ada satu pihak pun yang dapat mengelak dari dampak wabah ini. Kejadian ini sangat menghantam aspek psikologis manusia karena dua hal. Pertama, karena kita belum pernah mengalaminya. Hal yang belum pernah terjadi apalagi terjadi dalam skala dan intensitas yang besar tentu akan menimbulkan berbagai macam efek psikologis: kekecewaan, kekhawatiran, kecemasan, ketakutan dan bahkan depresi. Kedua, karena kita tidak tahu kapan wabah ini akan berakhir. Meskipun banyak ahli melakukan analisis untuk memprediksi kapan wabah akan berakhir, namun ketidakpastian tetap menghantui.

Dampak psikologis ini sebenarnya justru lebih berbahaya dibandingkan dampak riilnya. Penolakan terhadap pemakaman jenazah korban Covid-19, penolakan terhadap tenaga medis yang hendak pulang ke rumah, penutupan pemukiman yang kurang manusiawi, perdebatan tentang jam berjemur, perdebatan apakah obat-obatan tradisional dapat menangkal virus ini adalah refleksi dari dampak psikologis itu. Jika kita tidak mengelola dampak psikologis ini secara tepat, proses menghentikan wabah dan memulihkan segala sendi kehidupan dikhawatirkan akan memakan waktu yang lebih lama.

Dalam perspektif psikologi positif, manusia memiliki beberapa capital (modal) dan modal yang paling berharga pada situasi seperti ini adalah psychological capital, atau sering dikenal dengan *psycap*. Seperti halnya dengan capital dalam arti fisik, maka pengelolaan *psycap* yang tepat akan membuahkan hasil yang optimal pula. Menurut Luthans dkk (2007), *psycap* adalah penilaian terhadap situasi yang sedang dihadapi dan probabilitas untuk sukses dengan usaha yang termotivasi & ketekunan.

Psycap terdiri atas empat komponen, yaitu: *hope* (kemampuan untuk melihat bahwa ada situasi yang le-

bihbaik di masa depan); *optimism* (kemampuan untuk melihat kekuatan diri sebagai penentu sebuah keberhasilan); *efficacy* (kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu dalam menghadapi tugas dan situasi yang sulit) dan *resiliency* (kemampuan bertahan dari situasi sulit hingga mampu mencapai keadaan yang lebih baik. Keempat komponen tersebut memiliki sifat saling melengkapi dan saling memperkuat untuk menghasilkan perilaku yang kuat dalam kerangka pemulihan menuju situasi yang lebih baik.

Psycap dapat dibangun melalui komponen harapan (*hope*), yang merupakan agen penyalur energi dan motivasi bagi manusia ketika menghadapi situasi sulit. Jika kita mampu menghadirkan dan membangun harapan, maka kita akan memiliki energi psikis yang besar. Namun jujur saja, penulis mengamati bahwa harapan itu kurang dihadirkan. Media baik konvensional maupun digital lebih banyak menghadirkan ketakutan dari pada harapan. Berita atau informasi yang disodorkan lebih banyak menjadikan pembaca meningkat ketakutannya. Apalagi platform media sosial yang sangat liar setiap saat membordir masyarakat dengan berbagai macam informasi yang menakutkan dan perdebatan yang tidak konstruktif.

Harapan itu seolah menipis. Padahal dengan harapan inilah kita akan memiliki kekuatan dalam memilih tindakan konstruktif dan produktif untuk menghadapi situasi yang sulit ini. Ketika kita memberikan bantuan apapun kepada orang lain yang terdampak, hakekatnya bukan pada barang atau bantuan itu sendiri. Tetapi melalui barang itulah kita menghadirkan harapan bagi orang

lain. Orang yang mendapat bantuan akan merasakan masih adanya harapan, dan harapan itu membangkitkan energi untuk keluar dari situasi ini. Maka pengelolaan *psycap* yang efektif harus dimulai dengan menghadirkan harapan bahwa kita dapat keluar dari situasi yang berat ini. Media memiliki peran yang sangat besar. Demikian juga setiap dari kita juga memiliki tanggungjawab untuk saling menghadirkan harapan itu.

Energi yang bersumber dari harapan (*hope*) ini akan menghasilkan optimisme. Dengan optimisme inilah kita akan didorong untuk menemukan dan memilih tindakan-tindakan yang tepat agar dapat segera keluar dan bangkit dari wabah ini. Optimisme yang realistik akan menuntun kepada tindakan-tindakan yang masuk akal dan sepenuhnya dalam kendali kita. Bahwa kita akan dapat keluar dan bangkit dari situasi ini sepenuhnya tergantung dari usaha kita sendiri.

Meskipun saat ini seluruh perhatian dan usaha diarahkan untuk membatasi, meminimalkan dan menghentikan penyebaran virus ini. Namun baik jika mulai dipikirkan dan dipersiapkan pula blue print pemulihan pasca wabah ini, baik oleh pemerintah, organisasi/lembaga maupun dunia usaha. Dengan demikian ketika wabah ini berakhir, langkah-langkah pemulihan dapat segera dieksekusi. Blue print pemulihan inilah yang akan menumbuhkan optimisme.

Apakah optimisme itu hanya mimpi? Tidak sama sekali. Bangsa kita sudah memiliki pengalaman berkali-kali berada dalam situasi sulit dan mampu mengatasinya menuju pada keadaan yang lebih baik. Krisis 1998,

bencana tsunami 2004, gempa hebat 2006 dan suasana pilpres 2019 yang mencemaskan merupakan fakta tak terbantahkan. Fakta-fakta tersebut harusnya mampu menjadikan kita percaya diri (*efficacy*) bahwa kita akan mampu keluar dari situasi sulit saat ini dan menumbuhkan optimisme yang tinggi sekaligus *hope* bahwa kita akan dapat menemukan jalan keluar untuk memulihkan keadaan ini. Rasa bangga seperti inilah yang harus dikuatkan sebagai modal untuk pulih dan bangkit.

Berdasarkan pada analisis tersebut, maka strategi pemulihan dapat dimulai dengan menguatkan *psycap* masyarakat kita, sehingga dalam mengeksekusi program-program pemulihan akan berjalan efektif. Apa saja program konkret yang dapat dilakukan untuk hal tersebut? Pengalaman indah saat opening ceremony Asian Games 2018 lalu adalah contoh yang dapat dijadikan model. Even itu sungguh menjadi momentum bagi masyarakat untuk bangga kepada negerinya, sekaligus membangun percaya diri sebagai sebuah bangsa. Maka untuk menguatkan *psycap* ini, program semacam itu dapat dilakukan baik di pusat maupun di daerah, tentu dalam skala yang kecil dan sederhana. Pemerintah dapat menggandeng berbagai pihak. Para seniman pasti bersedia menyumbangkan talenta bagi negerinya melalui program ini. Dalam program itu sekaligus menjadi momen yang tepat untuk menumbuhkan optimisme dan harapan kepada masyarakat bahwa kita akan bisa bangkit kembali dan menjadi lebih baik.

Program penguatan kembali *psycap* juga harus dilakukan oleh organisasi dan lembaga non pemerintah termasuk dunia usaha. Pengalaman-pengalaman organisasi dan dunia usaha dalam mengatasi situasi sulit dapat diidentifikasi kembali. *Experiences sharing forum* dapat dibuat untuk menguatkan *psycap* warga organisasi. Pengalaman-pengalaman itu adalah kekayaan yang sangat berharga bagi organisasi dan dunia usaha untuk bangkit kembali. (*)



FERDINAND HINDIARTO
DOKTOR ILMU PSIKOLOGI UGM YOGYAKARTA,
DOSEN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIKA SOEGUJAPRANATA SEMARANG